

Offen, entspannt, auf Augenhöhe

Das Online-Angebot – offen, entspannt, auf Augenhöhe. Im Selbsthilfe-Talk treffen sich Menschen per Zoom, um ins Gespräch zu kommen: über Erfahrungen, über das, was gerade bewegt, über das, was helfen kann oder einfach mal raus muss.

Kaffee und Kekse bringt jede*r selbst mit – Gedanken, Fragen und Zuhören sind inklusive. Der Selbsthilfe-Gedanke schwingt mit, ohne zu reglementieren. Was zählt: das gemeinsame Gespräch. Was daraus wird? Das entscheidet die Gruppe. Und das ist gut so. Dazu gibt es im Wechsel zum Zoom-Angebot das Ganze auch in Präsenz. Anmeldung nicht erforderlich. Der Link zur Teilnahme ist mittwochs ab 18.00 hier auf der Webseite zu sehen.

Was uns wichtig ist:

- **Vertraulichkeit:** Persönliches bleibt im Kreis der Teilnehmenden. Aufzeichnungen und Screenshots gehören nicht dazu.
- **Respekt und Augenhöhe:** Wir hören einander zu und lassen unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen gelten.
- **Freiwilligkeit:** Jede*r entscheidet selbst, was er oder sie erzählen möchte. Einfach zuzuhören ist genauso willkommen.
- **Raum für alle:** Wir lassen einander ausreden und achten darauf, dass alle zu Wort kommen können.
- **Austausch ohne Druck:** Wir teilen Erfahrungen, ohne anderen vorzuschreiben, was sie tun sollen.
- **Selbsthilfe mit klaren Grenzen:** Das Gespräch kann unterstützen, ersetzt aber keine professionelle Beratung oder Behandlung.